

**PENERAPAN INTERVENSI TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA Tn.P DENGAN  
HIPERTENSI DI RUANG ASTER RSUD dr .TJITROWARDOJO  
PURWOREJO**

Asri Nurjannah<sup>1</sup>, Miftafu Darussalam<sup>2</sup>, Novita Nirmalasari<sup>3</sup>

Email : [asrinurjannah11@gmail.com](mailto:asrinurjannah11@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dengan angka sistolik dan diastolic menunjukkan angka lebih tinggi dari 140/90 mmHg dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan non farmakologi yaitu Teknik Relaksasi Benson.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui efektivitas penerapan intervensi terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada Tn.P dengan hipertensi di Ruang Aster Rsud dr.Tjitrowardojo Purworejo

**Metode Penelitian :** Menggunakan pendekatan studi kasus dengan intervensi penerapan terapi relaksasi benson selama 3 hari berturut-turut sebanyak 2 kali sehari yaitu saat pagi dan sore hari. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan sphygmomanometer dan lembar observasi untuk mendokumentasikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi.

**Hasil Penelitian :** Menunjukkan adanya penurunan tekanan darah tinggi setelah dilakukan penerapan intervensi terapi relaksasi benson, relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, metode ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi dalam penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

**Kesimpulan :** Penerapan intervensi terapi relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis dalam penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi

**Kata Kunci :** Hipertensi, Relaksasi Benson, Tekanan Darah

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**IMPLEMENTATION OF BENSON RELAXATION THERAPY  
INTERVENTION TOWARDS REDUCING HIGH BLOOD PRESSURE IN  
MR. P WITH HYPERTENSION IN THE ASTER ROOM OF RSUD dr.  
TJITROWARDOJO PURWOREJO**

Asri Nurjannah<sup>1</sup>, Miftafu Darussalam<sup>2</sup>, Novita Nirmalasari<sup>3</sup>

Email : [asrinurjannah11@gmail.com](mailto:asrinurjannah11@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background :** Hypertension is abnormally high blood pressure, with systolic and diastolic pressures greater than 140/90 mmHg, measured on at least three separate occasions. Hypertension can be treated with non-pharmacological methods, such as the Benson Relaxation Technique.

**Objective :** To determine the effectiveness of the application of Benson relaxation therapy interventions on reducing high blood pressure in Mr. P with hypertension in the Aster Room of RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo

**Method :** Using a case study approach, the intervention involved applying Benson relaxation therapy twice daily for three consecutive days, in the morning and evening. Evaluation was conducted using a sphygmomanometer and observation sheets to document blood pressure measurements before and after therapy.

**Result :** Studies have shown a decrease in high blood pressure after implementing Benson relaxation therapy. Benson relaxation has been shown to be effective in lowering high blood pressure in hypertensive patients. Therefore, this method could be an alternative intervention for lowering high blood pressure in hypertensive patients.

**Conclusion :** The application of Benson relaxation therapy intervention has been proven effective in reducing high blood pressure in hypertensive patients and can be used as a non-pharmacological intervention in reducing high blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** Hypertension, Benson Relaxation, Blood Pressure

---

<sup>1</sup>Nursing Student, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer, Nursing Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer, Nursing Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta